

## 「熱中症予防」を強化しましょう！

気温の高い日が続いています。30℃を超えると、熱中症を発症する人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。

体のおおよそ60%は水分なので、体内の水分量が減ると命にかかわります。以下のポイントを参考に熱中症予防を徹底しましょう。



**水分補給のポイント**

水・・・1ℓ  
食塩・・・1～2g (0.1～0.2%)  
砂糖・・・20～40g

手作りスポーツドリンク

水や麦茶を少しずつ・こまめに飲みましょう。

**のどが渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯！**

- 起床時
- 寝る前
- 入浴の前後
- 運動の前後

**汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに**

スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★朝ごはんにはすいか・きゅうり等水分の多い食材を食べるのもおすすめ。

**こんな症状は注意！！**

**黄色信号**

- のどが渇く。
- 尿の色が濃くて少量しか出ない。

**赤信号 熱中症の疑いが！！**

- めまい
- 吐き気
- 頭痛
- ぼんやりする
- 筋肉のこむら返り

## 7月 簡単レシピ！ 「かぼちゃのグラタン」

7月10日 実施献立

材料(2人分)

- ・ベーコン・・・20g
- ・かぼちゃ・・・80g
- ・玉ねぎ・・・30g
- ・マカロニ(早ゆで)・・・5g
- ・牛乳・・・20cc
- ・とろけるチーズ・・・20g
- ・ホワイトソース・・・40g
- ・こしょう・・・少々
- ・油・・・少量

作り方

- ① 鍋に油を入れ、玉ねぎ・ベーコン・かぼちゃを軽く炒める
- ② マカロニ・牛乳・ホワイトソース・こしょうを入れて混ぜて火を止める
- ③ 耐熱容器に②を入れ、上からとろけるチーズをかける
- ④ トースターで15～20分ほど加熱する



## 全員喫食制の中学校給食について

令和7年度から開始する堺市全中学校での全員喫食制給食についてお知らせします。今回は第1給食センター(中区八田西町)の配送校と、開始時期をご紹介します。

〔給食開始予定〕 令和7年6月～  
〔配送校〕 29校

月洲、浅香山、殿馬場、三国丘、大浜、陵西、旭、東百舌鳥、八田荘、深井、深井中央、日置荘、南八下、浜寺、上野芝、鳳、津久野、浜寺南、金岡北、八下、陵南、長尾、金岡南、五箇荘、中百舌鳥、大泉、美原、美原西、さつき野